

# Les Français et leur lit

---

Enquête auprès des Français



Janvier 2015

|                                                                                    |          |
|------------------------------------------------------------------------------------|----------|
| <b>I - La méthodologie</b>                                                         | <b>3</b> |
| <b>II - Les principaux enseignements</b>                                           | <b>5</b> |
| <b>III - Les résultats de l'étude</b>                                              | <b>9</b> |
| Les différentes activités réalisées dans son lit                                   | 10       |
| Les différentes présences acceptées dans son lit                                   | 12       |
| La réaction à l'idée qu'un de ses enfants ait des relations sexuelles dans son lit | 14       |
| Les motifs d'énervement au lit avec son conjoint                                   | 16       |
| Les derniers mots échangés au lit avec son conjoint                                | 17       |
| L'occupation du lit après une dispute                                              | 18       |
| La proportion de Français faisant chambre à part                                   | 19       |
| Le jugement sur les couples faisant chambre à part                                 | 21       |
| Ce que l'on fait dans son lit quand on ne dort pas                                 | 22       |

# 1 | La méthodologie



## Etude réalisée par l'Ifop pour Femme actuelle

| Echantillon                                                                                                                                                                                                                        | Méthodologie                                                                                                                                                                                                                                                                     | Mode de recueil                                                                                                                                                                                        |
|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
|  <p>L'enquête a été menée auprès d'un échantillon de <b>1 003</b> personnes, représentatif de la population française âgée de 18 ans et plus.</p> |  <p>La représentativité de l'échantillon a été assurée par la méthode des quotas (âge, profession de la personne interrogée) après stratification par région et catégorie d'agglomération.</p> |  <p>Les interviews ont été réalisées par questionnaire auto-administré en ligne du <b>5 au 8 décembre 2014</b>.</p> |

## 2 | Les principaux enseignements de l'enquête



*A l'occasion de la sortie du livre « Un lit pour deux » du sociologue Jean-Claude Kaufmann, Femme Actuelle a commandé à l'Ifop une enquête pour en savoir plus sur le rapport des Français à leur lit : comment considèrent-ils cet espace particulier, de quelle façon s'y construit leur intimité et surtout qu'est-ce qu'ils y font réellement...*

*Un Français sur trois est déjà allé dormir sur le canapé suite une dispute*

- **Près d'un tiers des Français vivant ou ayant déjà vécu en couple (31%) s'est déjà disputé au point que l'un des deux conjoints a préféré aller dormir ailleurs**, par exemple sur le canapé ou dans une autre pièce. A noter qu'un autre tiers des personnes interrogées s'est contenté de dormir à bonne distance l'une de l'autre.
- Contrairement aux idées reçues, **les femmes (18%) sont aussi nombreuses que les hommes (18%) à quitter le lit conjugal en cas de dispute**, sachant que les jeunes filles de moins de 35 ans (20%) tendent à être un peu plus nombreuses que leurs aînées (18%) à quitter la chambre à coucher dans cette situation.

*Les ronflements constituent la principale source d'agacement des couples au lit*

- Invités à préciser quels sont les choses qui les agacent le plus lorsqu'ils dorment avec leur conjoint, **les personnes en couple citent avant tout les ronflements de leur conjoint (42%), loin devant la tendance à prendre toute la couverture (14%) ou beaucoup de place dans le lit (9%)**. Un peu moins d'une personne sur dix se dit également énervée en premier lieu par les mouvements intempestifs de son conjoint (8%) ou les bruits (ex : grincements de dents, paroles durant le sommeil ;..) qu'il peut émettre durant son sommeil (7%).
- Comme on peut s'y attendre, **le problème des ronflements est beaucoup plus aiguë pour la gent féminine** : la majorité des femmes en couple (52%) cite les ronflements de leur partenaire comme leur principal motif d'énervement, alors qu'il n'est même pas évoqué par un tiers des hommes interrogés (30%). A noter que ce problème de ronflements croît plus l'âge des femmes interrogées est élevé : 60% des femmes de plus de 50 ans s'en plaignent, contre 52% des femmes de 35 à 49 ans et 42% des femmes de moins de 35 ans.

## *Près d'un Français sur six fait ou aimerait faire chambre à part*

- **8% des personnes vivant en couple sous le même toit font actuellement chambre à part** et elles sont autant (8%) à souhaiter avoir leur propre chambre. Au total, c'est donc près d'une personne sur six cohabitant sous le même toit (16%) qui ne se reconnaît pas dans le modèle dominant du couple dormant dans la même chambre (modèle partagé par 84% des personnes interrogées).
- Dans le détail des résultats, on observe que **cette pratique croît fortement avec l'âge** : les seniors de plus de 65 ans étant quatre fois plus nombreux (15%) à faire chambre à part que les jeunes de moins de 35 ans (4%), ce qui s'explique sans doute par le fait que les facteurs favorisant cette pratique – tels que les problèmes de santé, les excès de poids (cause principale du ronflement) et le manque d'activité sexuelle – sont plus fréquemment observés chez les personnes âgées.
- De même, toutes les personnes ne pouvant se permettre d'avoir une autre pièce pour dormir, **la proportion de Français faisant chambre à part est beaucoup fois plus élevée chez les personnes aisées** (15%) que chez celles ayant des revenus modestes (4%). Enfin, il est intéressant de noter que **faire chambre à part semble nuire à la qualité de la vie de couple** : les Français ne dormant pas dans le même lit que leur conjoint sont surreprésentées dans les rangs des personnes insatisfaites de leur vie sentimentale (20%, contre 8% en moyenne dans l'ensemble de la population).

## *Le lit, l'espace du couple par excellence*

- **Pour huit Français sur dix (81%), la chambre est un lieu intime réservé à eux seuls et à leur couple**, 11% estimant qu'il s'agit d'un lieu convivial où se retrouve toute la famille et seulement 8% considérant qu'elle est un lieu ouvert à tous, y compris aux amis. Sans surprise, **cette sanctuarisation de la chambre à coucher, théâtre de la sexualité et de l'intimité du couple, est de plus en plus forte avec l'âge**. Perçu comme l'espace privilégié du couple, la quasi-totalité des Français excluent d'ailleurs l'idée de prêter leur lit à leurs enfants s'ils peuvent y avoir des rapports sexuels.

- En effet, **plus de huit Français sur dix (84%) s'opposent à l'idée de laisser leurs enfants y faire l'amour avec leur petit(e) ami(e)**, seuls 16% acceptant cette idée. Fortement liée au rapport à l'autorité, on observe que la réaction à l'idée qu'un de ses enfants ait des relations sexuelles dans son lit est corrélée à la proximité politique des interviewés : plus faible chez les sympathisants du Front de Gauche (62%), l'opposition à cette idée augmente à mesure qu'on se situe à la droite de l'échiquier politique, pour atteindre 88% chez les proches du Front National.
- Il est vrai que **pour les personnes en couple, le lit est avant tout le lieu de leurs propres échanges affectifs et sexuels**. En effet, si le dernier mot échangé avec son conjoint avant d'éteindre la lumière pour dormir est « bonne nuit » (cité par 67% des Français en couple), un quart d'entre eux (25%) échange des mots d'amour avant de se coucher (dont 10% qui se disent « je t'aime »). Loin derrière, ce sont des expressions comme « à demain » (4%), « dors bien » (4%) et « fais de beaux rêves » (2%) qui sont le plus cités.

### *Espace du couple, le lit est aussi largement consacré aux activités individuelles*

- Symbole des temps modernes, **la majorité des Français (55%) déclare surfer sur Internet dans leur lit, dont 27% qui le font « tous les jours ou presque »**, cette proportion des plus connectés s'élevant jusqu'à 44% chez les moins de 35 ans. Cette activité individuelle et nouvelle, qui permet d'interagir avec le monde entier tout en étant installé confortablement dans son lit, est même davantage pratiquée que le fait de regarder la télévision (54%).
- Si **la lecture reste l'activité principale dans un lit** (elle est pratiquée par 83% des Français), on observe qu'une minorité non négligeable des interviewés déclare également y travailler (29%) ou y manger (28% y petit-déjeunent et 21% y déjeunent ou dînent).

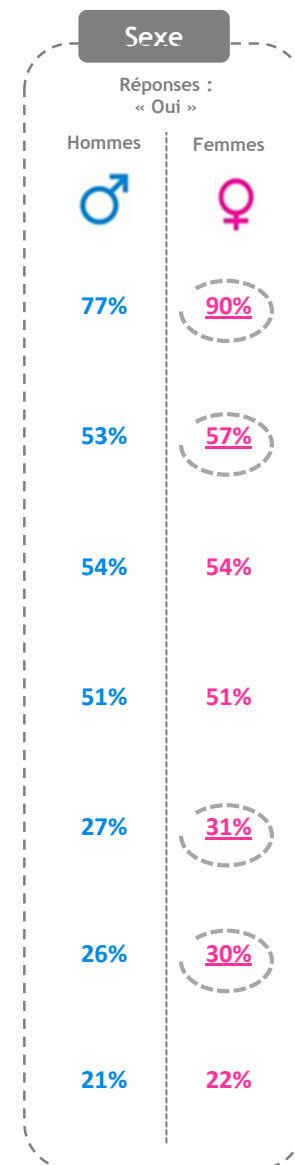
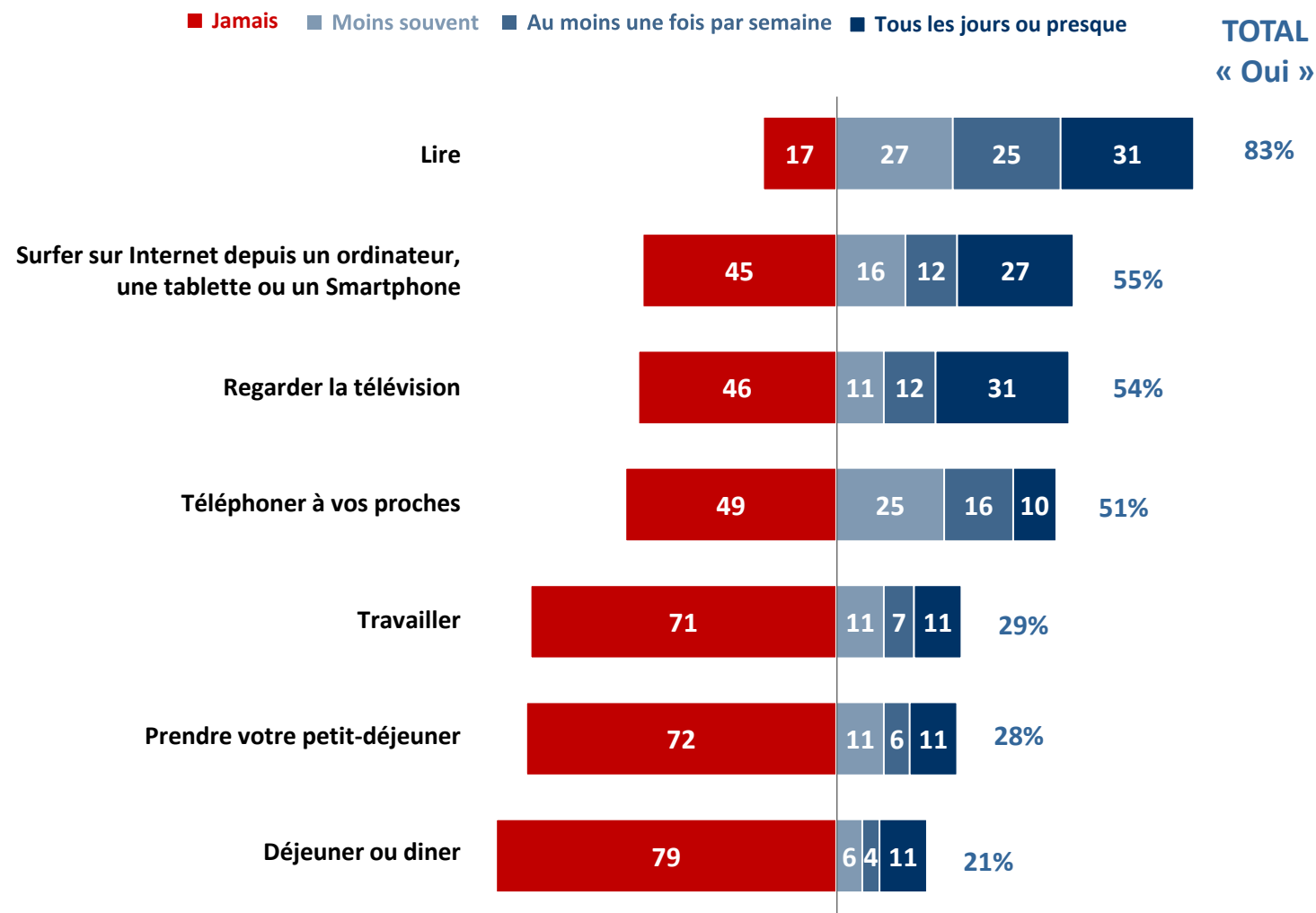
Jean-Philippe Dubrulle, chargé d'étude au département Opinion de l'Ifop

# 3 | Les résultats de l'étude



# Les différentes activités réalisées dans son lit

**QUESTION :** Dans votre lit, à quelle fréquence vous arrive-t-il de... ?



# Le profil des Français pratiquant différentes activités au lit

**QUESTION :** Dans votre lit, à quelle fréquence vous arrive-t-il de... ?

Réponses :

« Tous les jours  
ou presque »

| Réponses :<br>« Tous les jours<br>ou presque » |                              | Age      |           |          | CSP   |              | Commune |       |                | Niveau de vie |        |         |            |            |        |
|------------------------------------------------|------------------------------|----------|-----------|----------|-------|--------------|---------|-------|----------------|---------------|--------|---------|------------|------------|--------|
|                                                |                              | < 35 ans | 35-49 ans | > 50 ans | CSP - | Prof. inter. | CSP -   | Rural | Com.. urbaines | Agglo. paris. | Pauvre | Modeste | Moyen inf. | Moyen sup. | Aisées |
|                                                | Lire                         | 25       | 27        | 37       | 21    | 29           | 39      | 26    | 31             | 36            | 28     | 24      | 27         | 33         | 42     |
|                                                | Surfer sur Internet (...)    | 44       | 33        | 13       | 31    | 26           | 29      | 19    | 27             | 34            | 42     | 24      | 34         | 22         | 18     |
|                                                | Regarder la télévision       | 35       | 37        | 26       | 37    | 27           | 35      | 27    | 30             | 40            | 47     | 31      | 34         | 24         | 21     |
|                                                | Téléphoner à vos proches     | 13       | 15        | 5        | 12    | 6            | 11      | 5     | 10             | 17            | 19     | 10      | 11         | 6          | 5      |
|                                                | Travailler                   | 19       | 16        | 4        | 16    | 9            | 14      | 5     | 12             | 16            | 19     | 11      | 14         | 5          | 5      |
|                                                | Prendre votre petit-déjeuner | 14       | 14        | 8        | 12    | 8            | 13      | 8     | 12             | 14            | 19     | 11      | 13         | 5          | 7      |
|                                                | Déjeuner ou diner            | 16       | 16        | 6        | 15    | 8            | 14      | 7     | 13             | 14            | 19     | 13      | 15         | 6          | 4      |

# Les différentes présences acceptées dans son lit

**QUESTION :** Votre chambre, vous diriez que c'est pour vous... ?

Un lieu intime réservé à vous seul et à votre conjoint



81

Un lieu convivial où toute la famille s'y retrouve



11

Un lieu ouvert à tous, y compris aux amis

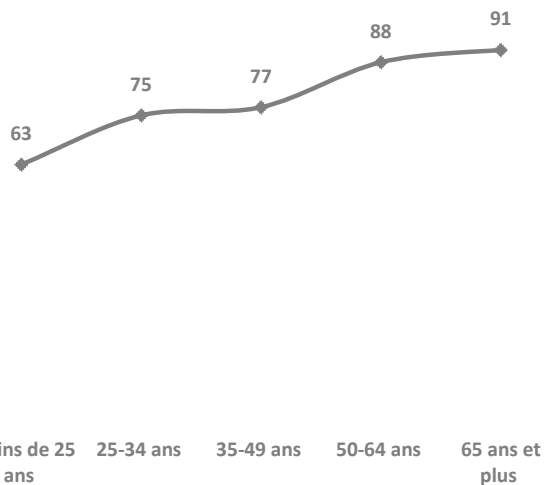


8

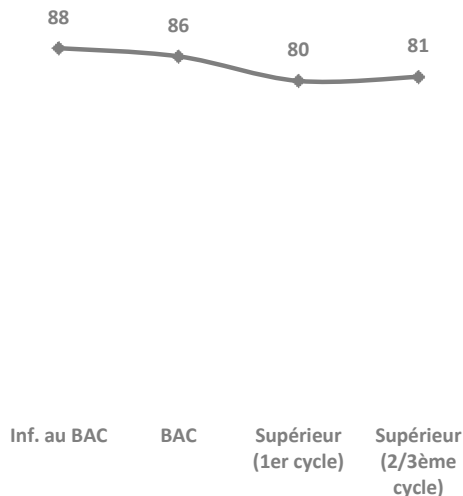
| Age             |             |             |                |
|-----------------|-------------|-------------|----------------|
| Moins de 35 ans | 35 à 49 ans | 50 à 64 ans | 65 ans et plus |
| 70              | 77          | 88          | 91             |
| 13              | 16          | 10          | 5              |
| 17              | 7           | 2           | 4              |

# Le profil des Français pour qui le lit est un lieu intime réservé à eux et à leur conjoint

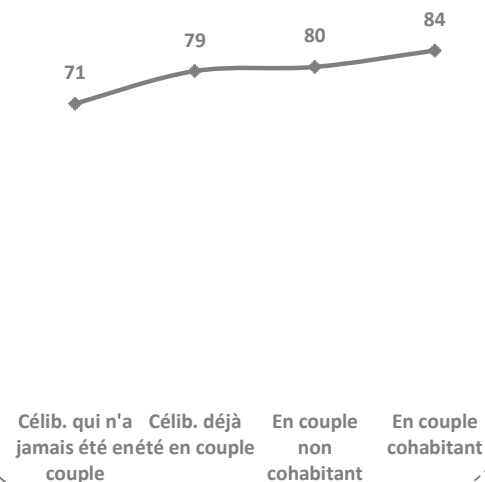
Age



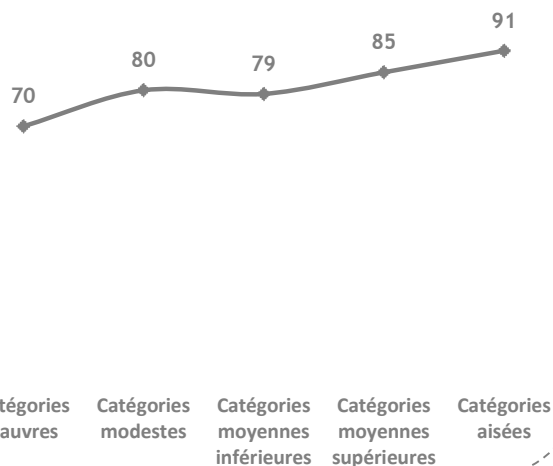
Diplôme



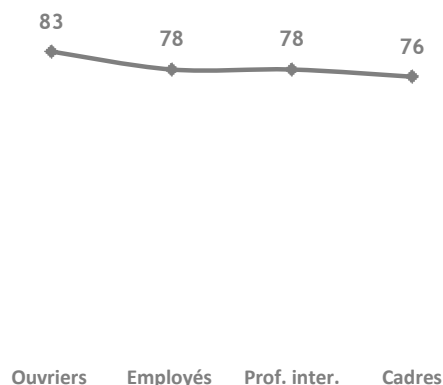
Statut marital



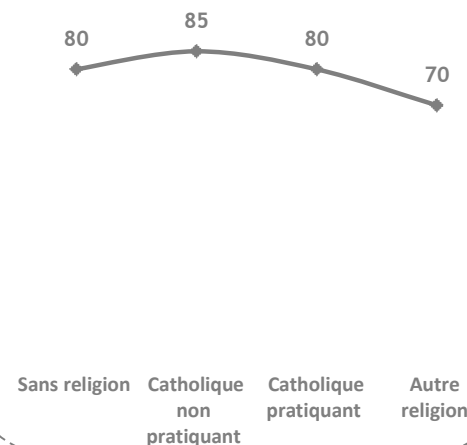
Niveau de vie



Profession

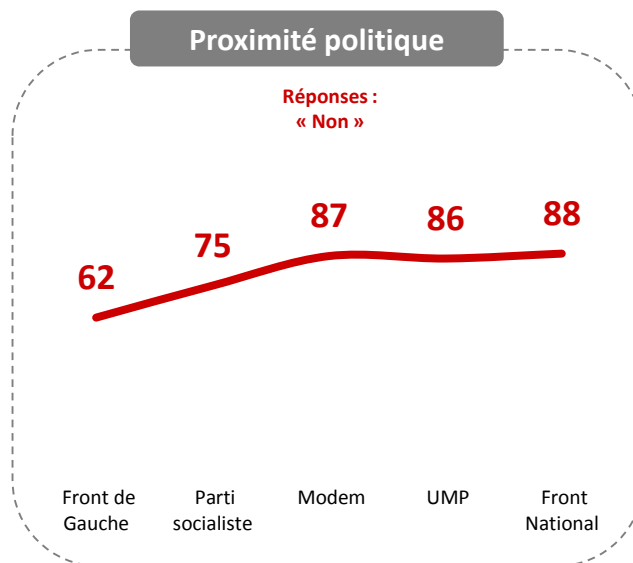
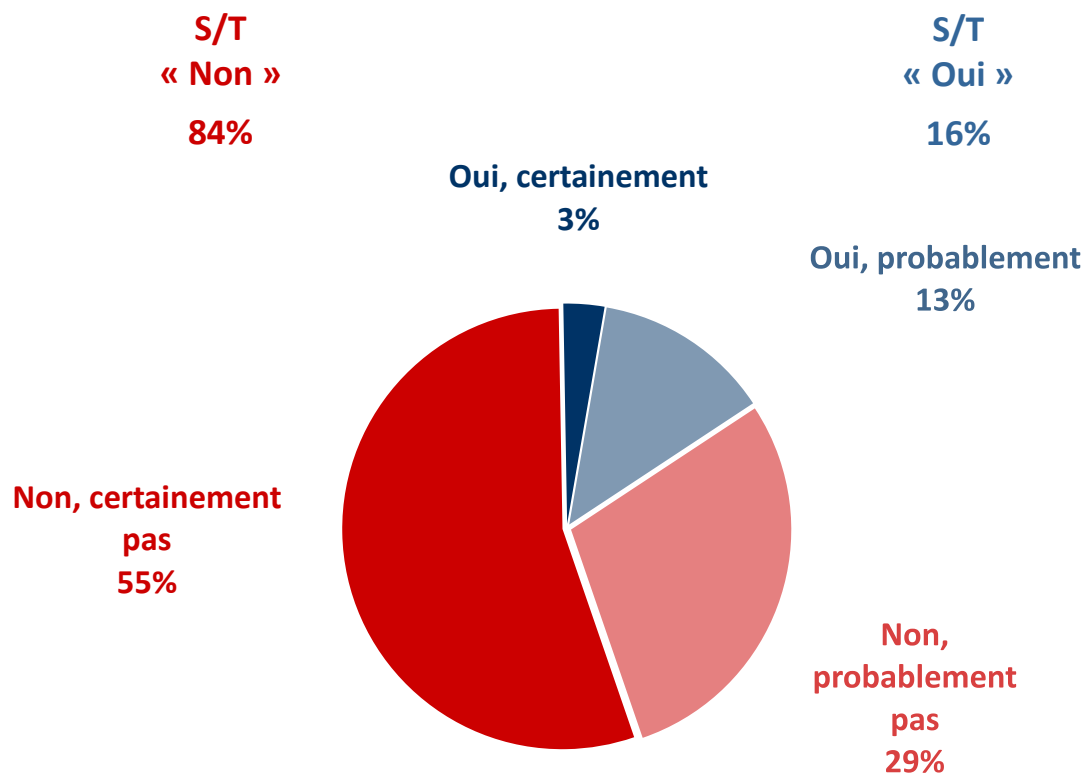


Religion



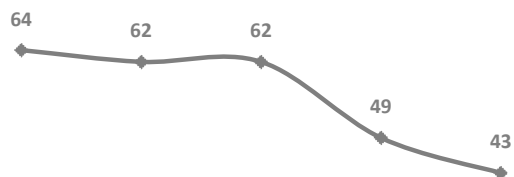
# La réaction à l'idée qu'un de ses enfants ait des relations sexuelles dans son lit

**QUESTION :** Accepteriez-vous qu'un de vos enfants en âge d'avoir des relations sexuelles puisse faire l'amour avec son/sa petit(e) ami(e) dans votre lit ?



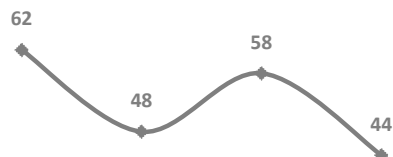
# Le profil des Français les plus opposés (réponses : « Non, certainement pas ») à l'idée qu'un de leurs enfants ait des relations sexuelles dans leur lit

Age



Moins de 25 ans 25-34 ans 35-49 ans 50-64 ans 65 ans et plus

Diplôme



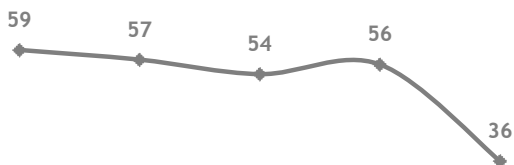
Inf. au BAC BAC Supérieur (1er cycle) Supérieur (2/3ème cycle)

Statut marital



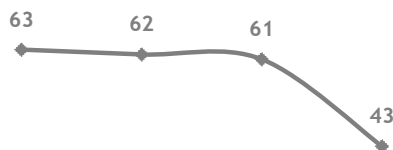
Célib. qui n'a jamais été en couple Célib. déjà en couple En couple non cohabitant En couple cohabitant

Niveau de vie



Catégories pauvres Catégories modestes Catégories moyennes inférieures Catégories moyennes supérieures Catégories aisées

Profession



Ouvriers Employés Prof. inter. Cadres

Religion

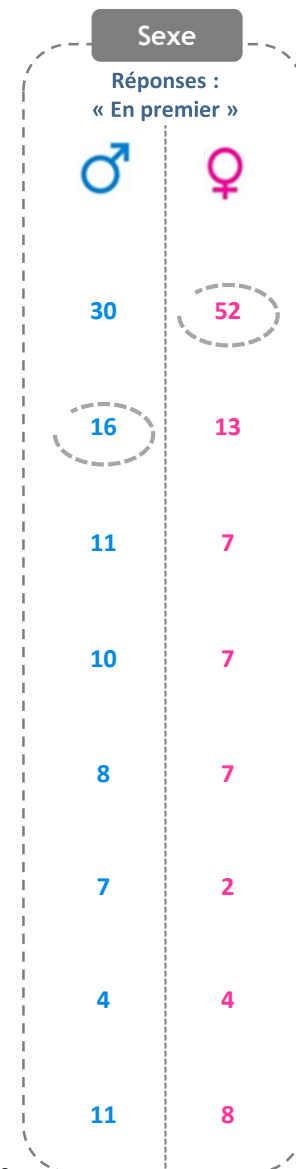
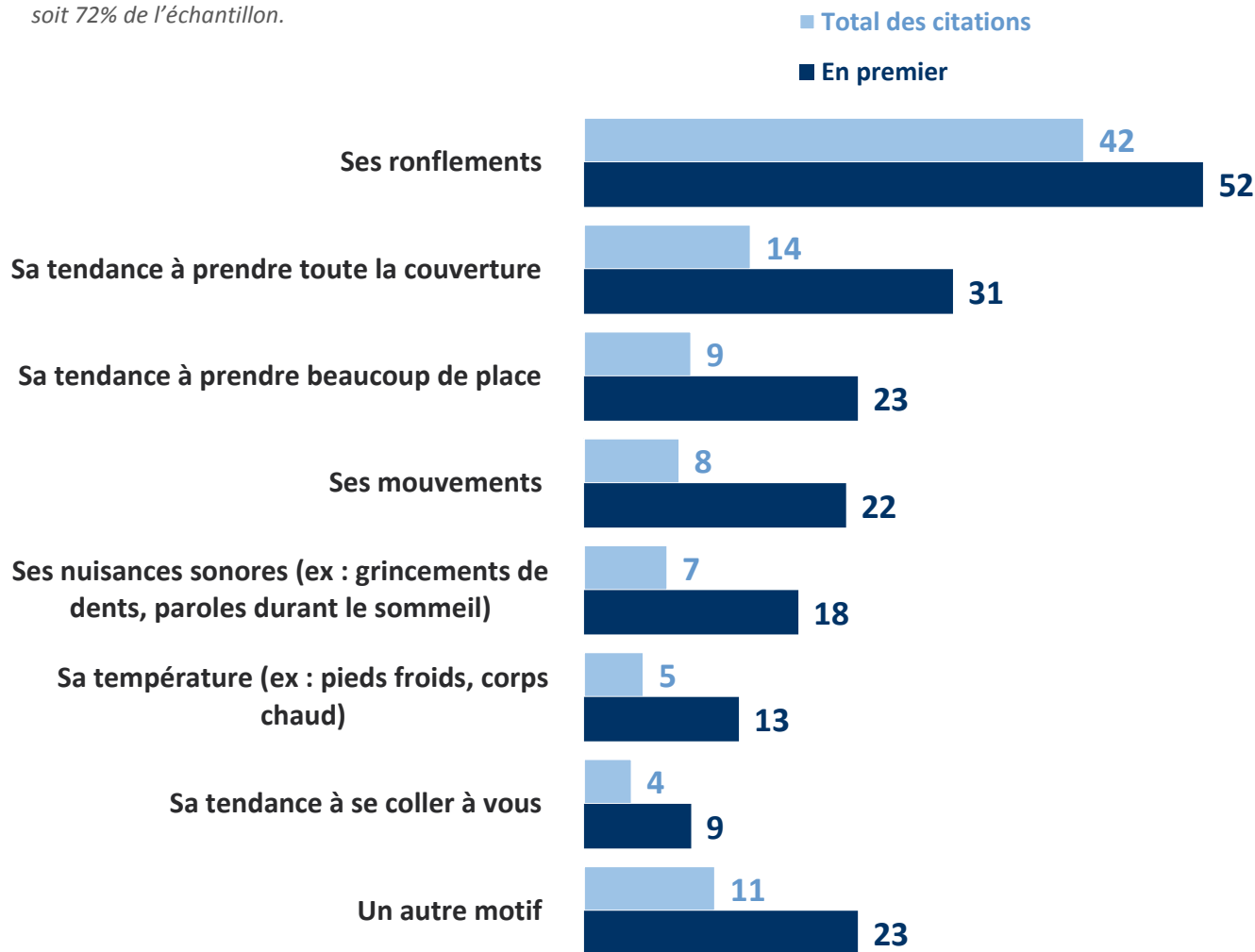


Sans religion Catholique non pratiquant Catholique pratiquant Autre religion

# Les motifs d'énervement au lit avec son conjoint

**QUESTION :** Qu'est-ce qui vous agace le plus lorsque vous dormez avec votre conjoint ou votre partenaire ? En premier ? Et en second ?

Base : question posée uniquement aux personnes en couple, soit 72% de l'échantillon.



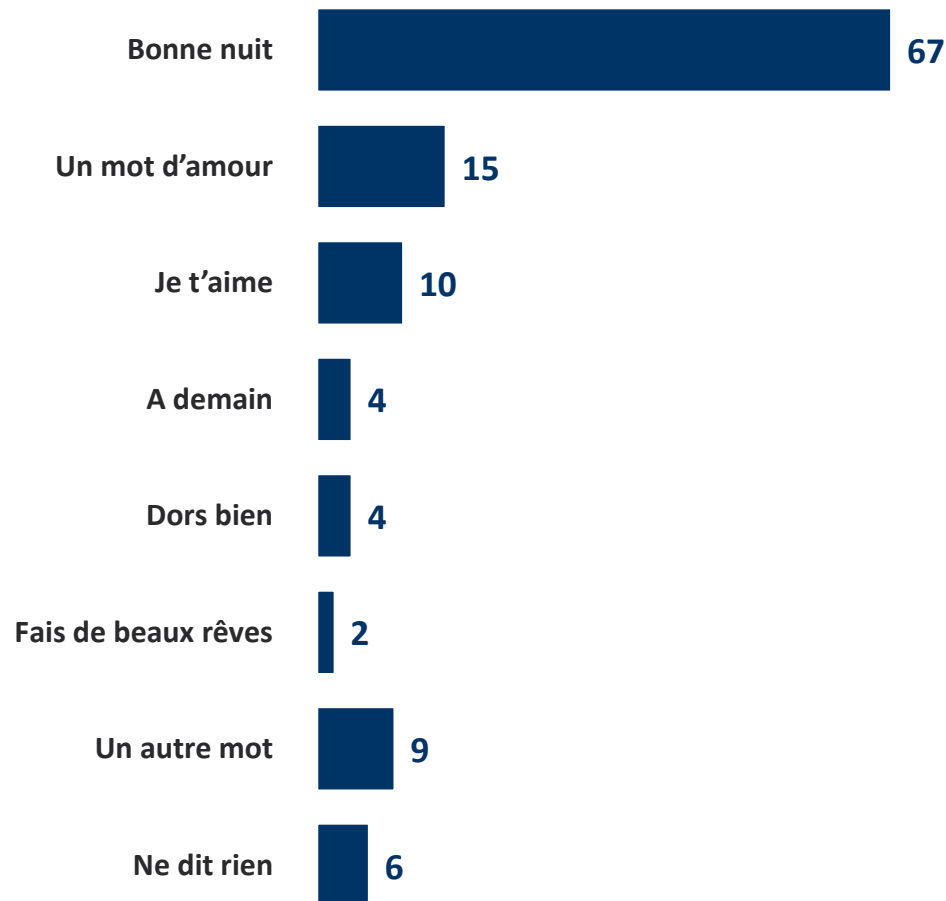
(\*) Total supérieur à 100, les interviewés ayant pu donner deux réponses

# Les derniers mots échangés au lit avec son conjoint

**QUESTION :** Généralement, quel est le dernier mot que vous dites avec votre conjoint le soir avant d'éteindre la lumière ?

Base : question posée uniquement aux personnes en couple, soit 72% de l'échantillon.

## Question ouverte – réponses non suggérées



| Age             |             |             |             |                |
|-----------------|-------------|-------------|-------------|----------------|
| Moins de 25 ans | 25 à 34 ans | 35 à 49 ans | 50 à 64 ans | 65 ans et plus |
| 52              | 67          | 73          | 66          | 69             |
| 11              | 9           | 15          | 19          | 18             |
| 32              | 16          | 7           | 9           | 4              |
| 5               | 3           | 2           | 5           | 5              |
| 1               | 1           | 2           | 4           | 9              |
| -               | 2           | -           | 5           | 2              |
| 14              | 6           | 7           | 12          | 10             |
| -               | 5           | 8           | 6           | 9              |

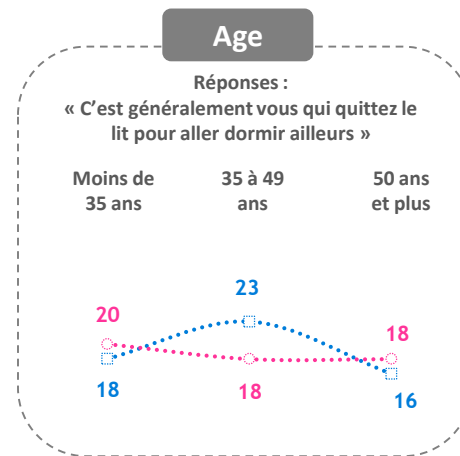
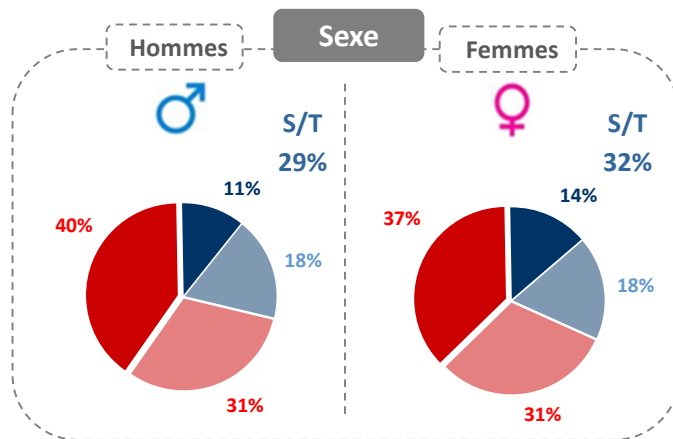
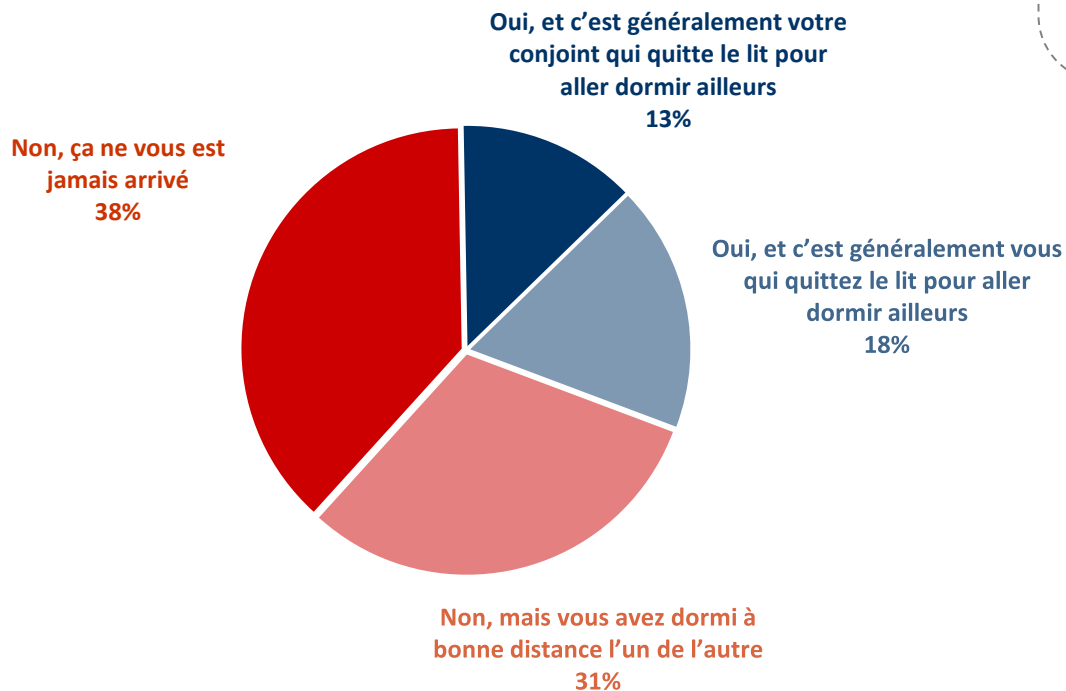
# L'occupation du lit après une dispute

**QUESTION :** Après une dispute avec votre conjoint, vous est-il déjà arrivé qu'un de vous aille dormir ailleurs (ex : sur le canapé, dans une autre pièce) ?

Base : question posée uniquement aux personnes ayant déjà vécu en couple, soit 90% de l'échantillon.

**S/T**  
**« Non »**  
**69%**

**S/T**  
**« Oui »**  
**31%**



# La proportion de Français faisant chambre à part

**QUESTION** : En général, avec votre partenaire actuel, faites-vous chambre à part ?

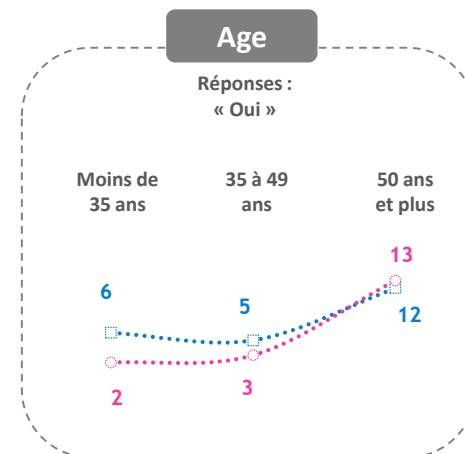
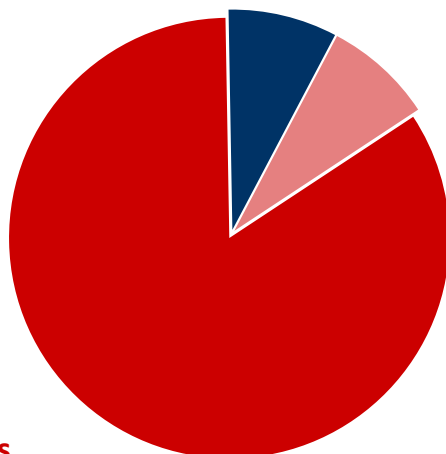
Base : question posée uniquement aux personnes en couple vivant sous le même toit, soit 64% de l'échantillon.

**S/T**  
**« Non »**  
**92%**

**Oui**  
**8%**

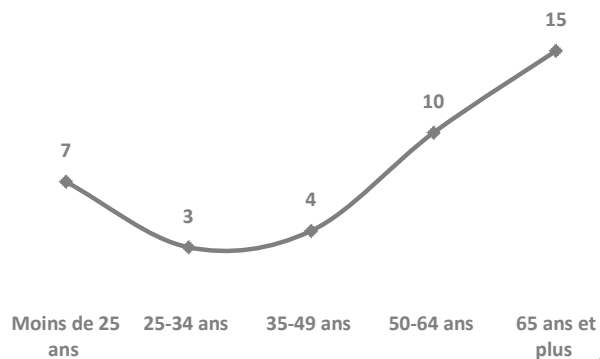
**Non, mais vous aimeriez le faire**  
**8%**

**Non, et vous n'aimeriez pas le faire**  
**84%**

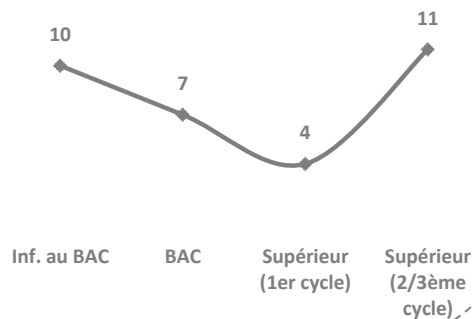


# Le profil des Français faisant chambre à part

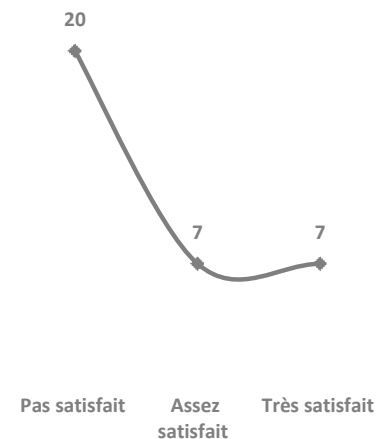
Age



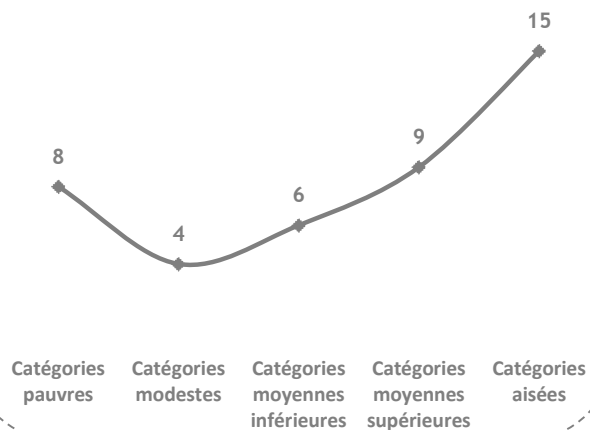
Diplôme



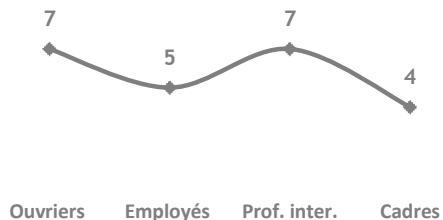
Satisfaction quant à sa vie sentimentale



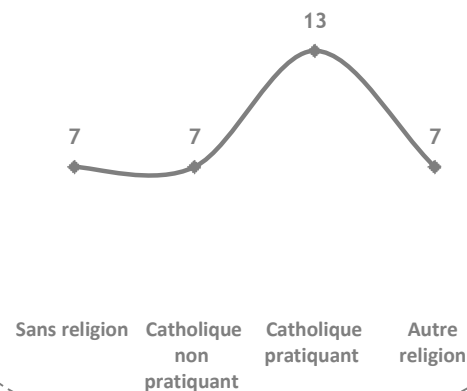
Niveau de vie



Profession



Religion



# Le jugement sur les couples faisant chambre à part

**QUESTION :** A vos yeux, faire chambre à part, c'est avant tout... ?

Le signe que le couple va mal



Une solution contre la gêne (ronflements, bougeotte, forte respiration)



Un moyen de maintenir le désir



En cas de maladie



Un choix, la liberté



En cas de rythme décalé (horaires de travail, rythmes de vie)



Autre chose



Proportion de Français faisant chambre à part

Personnes faisant chambre à part      Personnes ne faisant pas chambre à part

11

50

77

43

5

3

5

1

-

1

2

1

-

1

# Ce que l'on fait dans son lit quand on ne dort pas

**QUESTION :** En général, dans votre lit, lorsque vous ne dormez pas, vous avez plutôt tendance à... ?

Réfléchir

51

Rêvasser

29

Ruminer

20

